



# 52

maneiras de  
preocupar-se  
menos



# 52 maneiras de preocupar-se menos



# Sumário

## Apresentação

1. Mantenha a calma
2. Reflita um pouco antes de se preocupar
3. Repense seu dia... de noite. Rapidamente
4. Tenha confiança! Não se deixe levar pela incerteza
5. Qual o momento mais importante da vida? O agora!
6. Liberte-se do apego excessivo
7. Respire
8. A vida já é doce, então diminua o açúcar
9. Cuide bem dos seus dentes e elimine uma grande preocupação
10. Reavalie seus desejos
11. Jamais ignore o poder das alternativas
12. Faça algo de legal a alguém
13. Defina suas metas e objetivos
14. Mais respeito comigo, meu nome é dinheiro!
15. Amigo é coisa pra se guardar
16. Controle suas qualidades
17. Preencha seu vazio com amor
18. Faça uma faxina na mente
19. Tire o fio da tomada
20. Pra quê despertador?
21. Gotinhas mágicas
22. A sabedoria do silêncio

23. Crie harmonia à sua volta
24. Pratique limites
25. Mexa-se: faça sua energia fluir
26. É a recriminação pessoal que dói, livre-se disso!
27. Seja sua melhor amiga
28. Diga não aos vícios, inclusive ao da preocupação
29. Alguém entrou no meio do jogo e lhe passou a bola
30. Conte até 10, 20, 30, 100...
31. Enfrente o problema racionalmente
32. Faça as coisas mais difíceis primeiro
33. Você não tem que fazer tudo sozinha
34. Seja flexível com a vida e consigo mesma
35. Tarefas demais e tempo de menos? Faça uma lista
36. Fique perto de pessoas alegres
37. Existe tempo para tudo
38. Faça perguntas
39. Incorpore diversão em todos os seus dias
40. Quando a TV hipnotiza
41. A preocupação não resolve problemas
42. Tem gente que só vê a formiga e não enxerga o elefante
43. Não se desespere diante do inevitável. Aceite-o!
44. Não dê bola para as críticas destrutivas
45. Prometeu, tem que cumprir
46. O tempo é uma jóia preciosa
47. Não se engane, nem de brincadeira
48. Ajuste o foco das suas expectativas

49. Fora com os pensamentos negativos!

50. Esqueceu de dormir?

51. Não despreze a preocupação: olhe-a com outros olhos

52. Lenda indígena sobre as vantagens de preocupar-se menos

Dicas-Xpress para preocupar-se cada vez menos

Créditos

# APRESENTAÇÃO

Muitas pessoas acham que têm motivos suficientes para se preocupar. Outras se sentem incapazes de evitar a preocupação, mesmo quando percebem que é inútil perder o sono por causa disso. Mas...

Por que as pessoas se preocupam?

Ninguém sabe exatamente a razão. Quando você ainda era criança, dava cambalhotas no tapete com suas amiguinhas. De repente, sem perceber, passou a ficar preocupada em continuar fazendo isso, porque achava que todo mundo iria ver os ursinhos estampados na calcinha. Mais tarde, veio o peso da preocupação: será que estou bem vestida? A perda da inocência foi a passagem para o mundo dos adultos.

As pessoas ficam preocupadas com praticamente tudo: com o emprego, com a segurança dos filhos, se o dinheiro será suficiente para o aluguel, se vai chegar a tempo para o casamento...

Existe a “preocupação saudável”, aquela que nos habilita a encontrar uma solução para o problema. E a preocupação “nociva”, que vem carregada de sentimentos negativos, do tipo “Que droga que o meu punho está doendo, ele não para de doer!” e fica remoendo essa situação. Tá bom, o punho está doendo, mas não é melhor providenciar uma consulta com o ortopedista e resolver isso do que ficar se lamentando com todo mundo, o dia todo?

Nas páginas seguintes, apresentamos 52 dicas para você lidar melhor com as preocupações do dia-a-dia. São maneiras simples e práticas que vão ajudá-la a viver melhor, desfrutando desse presente maravilhoso que é a vida!



## Mantenha a calma

---

A preocupação é penetrante. Quem vive preocupado está sempre irritado, tenso, tem dificuldade em se concentrar, dorme mal, é indeciso e agitado. Procure relaxar, nem que seja por alguns minutos ao dia. Faça exercícios, leia uma revista, conte uma piada. Se você não se lembrar de nenhuma, tente esta:

A libélula encontrou a borboleta voando pela floresta. Decidiram pousar entre as flores perto do rio para conversar um bocadinho e colocar as fofocas em dia.

- Borbô, você tem reparado numa coisa?

- O quê, Libé?

- Nossa amiga Canarinha tá sempre triste, aborrecida, preocupada... O que será que está acontecendo, hein?

- Olhe só, a história se resume nisto...

- No quê?

- Nossa amiga Canarinha vive com pena!



## 2

### **Reflita um pouco antes de se preocupar**

---

Que tal checar um pouco mais um fato ou motivo que levará à preocupação? Verifique se não ficou alterada ou inquieta por causa de uma ideia preconcebida que pode nem ter esse peso todo. Uma opinião antecipada ou precipitada? Você pode estar sofrendo por algo que ainda esteja mal explicado, mal-entendido, ou que não seja verdade. É muito comum exagerar na preocupação e passar tempo demais pensando em um problema que depois se acomodou naturalmente. A gente tem o péssimo hábito de sofrer por coisas que não podemos resolver sozinhas!

# 3

## **Repense seu dia... de noite. Rapidamente**

---

Reflita sobre o dia que passou durante alguns instantes, não mais que isso, antes de dormir. É uma ótima maneira de verificar e checar suas decisões e atitudes com mais clareza. Este hábito ajuda a corrigir e separar o que é importante daquilo que não é e quem sabe corrigir.

# 4

## **Tenha confiança! Não se deixe levar pela incerteza**

---

As dúvidas e incertezas costumam preocupar as pessoas.

Veja o caso das pesquisas do Ibope, sempre provocam debates porque levantam muitas dúvidas, então, não é melhor fazer uma recontagem do que ficar indeciso com o resultado? A incerteza não pode ter o poder de lhe deixar paralisada. Use a dúvida como uma forma diferente de conferir com exatidão o que está acontecendo na realidade.

# 5

## **Qual o momento mais importante da vida? O agora!**

---

Quando estiver fazendo alguma coisa, preste atenção nisso e em mais nada. Quando estiver comendo, coma. Na hora do banho, desfrute dele. Nas férias, curta as férias ao máximo. Viva o momento presente com intensidade e vontade. O momento presente, o agora, é o mais importante! No momento presente, temos como modificar o passado recente e o futuro próximo. Quando vivo o momento atual sei que estarei dando o meu melhor, vivendo o presente como uma dádiva. O agora será passado depois de um segundo, pense nisso. Se eu o vivi bem, meu passado recente será mais equilibrado e terei plantado as sementes de um futuro melhor.

# 6

## Liberte-se do apego excessivo

---

O apego excessivo nos torna escravos de uma determinada situação, pessoa ou objeto. Normalmente o “apego” tem um companheiro grudento que é o “controle” e que, se bobear, traz a colega “manipulação” por tabela... Uma dica: as únicas que podemos realmente controlar somos nós mesmas. Só nós podemos ter apego e cuidados especiais conosco. Podemos decidir sermos pessoas melhores. Uma pessoa melhor é aquela que está em sintonia com suas responsabilidades e afazeres e, em contrapartida, está com o fardo da preocupação retirado dos ombros, o que dá mais liberdade para viver.

“Escreve os males que te fizeram na areia, mas escreve as coisas boas que recebeste no mármore. Deixes que se vão todas as preocupações, os ressentimentos e retaliações que te diminuem e agarra-te aos sentimentos de confiança, gratidão e alegria que te engrandecem.”

Provérbio Árabe

# 7

## **Respire**

---

A respiração lenta, profunda e relaxada faz com que o oxigênio alimente as células e os órgãos vitais. Ao circular melhor em seu corpo, o oxigênio irá também abastecer seu cérebro, tornando-o mais lícido, vívido e oxigenado. Assim, seu raciocínio estará mais apto para lidar com as preocupações e a encontrar respostas e soluções. Respire profunda e pausadamente: troque confusão e aflição por lucidez e solução!

## 8

### **A vida já é doce, então diminua o açúcar**

---

Açúcar demais estraga os dentes, aumenta o colesterol (principalmente se ingerido de noite) e tudo aquilo que você já deve saber. Mas causa um efeito extra: deixa a pessoa muito lenta, com sensação de peso e cansaço (se o açúcar for demais, não será apenas uma sensação de peso, será **sobrepeso** mesmo!). E isso vai aumentar nossa propensão para nos preocuparmos além da conta. Diminua o açúcar, sua serenidade agradece!

## 9

### **Cuide bem dos seus dentes e elimine uma grande preocupação**

---

A boa saúde bucal traz tranquilidade, disso ninguém duvida. Quando ela falta, junto com alguns pequenos desconfortos (como o mau hálito) e grandes incômodos (cáries, perda dos dentes etc.), você tem mais motivos para preocupação. A melhor maneira de evitar tudo isso, inclusive a conta salgada no dentista, é não descuidar da higiene rotineira: capriche na escovação e jamais dispense o fio dental.



# 10

## **Reavalie seus desejos**

---

Será bom (e trará um grande alívio) entender as diferenças entre desejos e necessidades. O desejo vem carregado de emoção, de interferências alheias e a gente costuma responder a ele de forma impulsiva. Você precisa se lembrar das consequências de atender a um desejo de maneira irrefletida. Já as necessidades visam suprir uma deficiência, que geralmente é ligada à sobrevivência: necessidade de comer, de dormir, etc. Então, reavalie seus desejos e descubra se entre eles você não criou fortes motivos para preocupação. Separe seus caprichos despropositados e desfaça-se deles. Pondere e reflita se não está ansiosa por algo sem importância.



## **Jamais ignore o poder das alternativas**

---

Pois é, você sabia que existe uma saída para a maioria dos seus problemas? Numa situação de confronto ou impasse, ponha-se a procurar soluções. Por exemplo, você foi convidada para uma festa e está preocupada que não tem um vestido. Qual a alternativa? Pegar uma peça no guarda-roupa e dar uma reciclada nela, fazendo um bordado, colocando aviamentos transados, coisas desse tipo. Pronto! O brilho da sua presença estará garantido! Sempre que estiver vivendo alguma limitação, pense nas possíveis saídas e soluções. Você irá se espantar ao descobrir que quase sempre é possível dar um jeito. Pense com criatividade, você encontrará respostas.

# 12

## **Faça algo de legal a alguém**

---

E não conte a ninguém. Ensine uma alguém a ler, ajude um idoso a atravessar a rua, faça uma visita a pessoas necessitadas...

Oportuno lembrar: não espere retribuição. Fazer algo a alguém na expectativa de recompensa traz angústia, ressentimento, ansiedade e pior... Preocupação desnecessária. Com o tempo, você sentirá as mais belas sensações e sentimentos pelo simples fato de estar fazendo algo de bom. Sua mente irá ficar mais leve, seus pensamentos mais suaves. E desperdiçará menos energias com preocupações descabidas.

# 13

## **Defina suas metas e objetivos**

---

E concentre-se neles. As preocupações se multiplicam quando suas metas estão sem foco. Organize-se e faça uma coisa de cada vez com vontade e determinação. Quando você se concentra nas tarefas, não importa se são grandes ou pequenas, isso automaticamente dilui o espaço para a preocupação se instalar.

# 14

## **Mais respeito comigo, meu nome é dinheiro!**

---

O dinheiro é sempre um ponto muito sensível... Custa a chegar e não leva desaforo! E é uma fonte frequente para preocupação. Esteja então consciente das questões financeiras, mantenha uma reserva para emergências e evite desperdícios ou gastos impulsivos. Fazendo isso, as muitas dores de cabeça e preocupações com ele (ou com a falta dele!) irão diminuir bastante.

## **Amigo é coisa pra se guardar**

---

É superimportante ter amigos para sair e se divertir, e também para receber uma força nos momentos difíceis. Mantenha contato com eles eles, convide-os para jantar (cada um paga sua conta, claro, o importante é a companhia), para ir ao cinema ou simplesmente um passeio. Se possível, não use esse tempo para ficar se lamentando. Se for o caso, seja direta e discuta seus problemas com eles, sempre com o intuito de receber estímulo ou mesmo palpites positivos. Assim, você manterá a integridade da amizade e poderá desfrutar desses momentos por um longo tempo. Perder um amigo sempre é muito preocupante e não quero que isso aconteça com você.

# 16

## **Controle suas qualidades**

---

Você tem muitas qualidades, mesmo que em muitos momentos só defeitos sejam apontados! Suas qualidades são tantas, mas tantas, que de vez em quando você deve fazer uma lista para se lembrar delas. Você vai ficar surpresa por ter tantos talentos e qualidades especiais, que vai encontrar forças para enfrentar os problemas que aparecerem.

## **Preencha seu vazio com amor**

---

Muitas vezes confundimos o vazio com abandono, desocupação... Somos capazes de criar um deserto de pensamentos preocupantes só para ignorar o desalento que estamos sentindo. Ou nos preocupamos tanto que caímos no buraco (que parece interminável) da exaustão, ficamos sem energia, sem disposição. A dica é: pense na generosidade amorosa do Universo, em nosso mundo tudo se preenche com amor e bem querer. Essa energia positiva vai mudar muita coisa ruim em sua vida. Experimente!



## **Faça uma faxina na mente**

---

As pessoas se preocupam porque estão com pensamentos demais que geram angústia, aflição e azedam o fígado... Nesses momentos, esvazie a mente por alguns minutos para dar-se um descanso, para livrar-se de tanta preocupação! Há uma técnica oriental muito boa: use os cinco sentidos e concentre-se numa única coisa por vez. Por exemplo, uma mexerica. Olhe bem a fruta (visão), sinta seu cheiro (olfato), apalpe a casca (tato), ouça o descascar (audição) e aprecie o sabor (paladar). Viu? Você se concentrou nisso e esvaziou a mente!

# 19

## **Tire o fio da tomada**

---

Você não precisa ficar ligada 24 horas por dia durante os sete dias da semana. Encontre um lugar e um momento e “puxe o fio”, desligue-se do mundo por algum tempo (calma, o mundo não vai acabar porque fez isso!). Você se surpreenderá ao notar que o simples ato de se desconectar lhe trouxe benefícios imediatos. A calma e a serenidade necessárias para restabelecer seu equilíbrio com certeza estarão entre eles.

## **Pra quê despertador?**

---

Não dá vontade de atirar esse chato na parede assim que começa a berrar? E quantas vezes você acordou antes da hora, preocupada em não ouvir a campainha? Um despertador é útil, especialmente quando se está muito cansada, mas ele pode ser muito irritante. Então, uma dica: use um modelo que a acorde com música, ou então um daqueles que tocam sons da natureza, músicas de relaxamento. E desligue-o nos finais de semana, ou quando você não tiver hora certa pra acordar!

## 21

### **Gotinhas mágicas**

---

Uma dica para aliviar o estresse gerado pelas preocupações: compre óleos essenciais aromáticos, um cítrico e outro doce (por exemplo, limão e jasmim, maracujá e baunilha). Misture os dois e passe uma gotinha no pulso e outra atrás do pescoço. É fácil de conseguir e existem aromas maravilhosos! Essa técnica de aromaterapia vai fazer você se sentir muito bem, mais centrada e equilibrada.

# 22

## **A sabedoria do silêncio**

---

É sempre bom manifestar seus sentimentos. Mas, às vezes, é melhor ficar quieta. Dê um repouso para o problema. Reflita, avalie as alternativas e depois entre em ação. Existem problemas que não podem ser resolvidos na hora e, se você suprimir o impulso de querer resolver tudo imediatamente, poderá decidir o que fazer mais tarde, com mais clareza. Isso não é adiar, é agir com sabedoria.

# 23

## **Crie harmonia à sua volta**

---

Estamos numa época em que o fim do mundo não assusta tanto quanto o fim do mês...

E, como se não bastasse, tem dias em que todos parecem ter acordado com os nervos à flor da pele: gente irritada e nervosa na fila do banco, no caixa do supermercado. Em vez de acrescentar mais neuras, seja amigável e alegre. Isso vai reduzir a tensão de todos, mas sabe o que é o principal? É você quem vai acabar sendo beneficiada. É o favorecimento da harmonia compreensiva.

# 24

## Pratique limites

---

A gente precisa aprender quais são nossos limites. Limites se referem não a algo repressor, e sim ao que podemos ou não fazer. Temos a mania esquisita de dizer “sim” para tudo. Não faça coisas que a sacrifiquem ou que sejam desconfortáveis demais. Horas extras todos os dias? Tem certeza? Não sei, não... Está sem tempo de ir àquele evento? É importante para você? Então vá. Mas sempre pondere, pergunte a si mesma. Quando começar a respeitar seus limites mais vezes, vai descobrir que suas preocupações irão diminuir, diminuir, diminuir...

“Sim e Não são as palavras mais antigas e simples, mas são as que mais exigem reflexão.”

Pitágoras

# 25

## **Mexa-se: faça sua energia fluir**

---

Exercite-se mais. A atividade física faz perder peso, libera as toxinas, ajuda a dormir melhor e alivia a tensão (entenda preocupação) acumulada. Muita gente diz que não tem tempo ou dinheiro para ir a uma academia. Tudo bem, mas essa é uma boa oportunidade para praticar o jogo da alternativa! Para quem não se exercita, já será de grande ajuda dar algumas voltas no quarteirão, andar de bicicleta ou mesmo dar uns pulinhos com a corda de seus filhos. E aí poderá assistir ao seu programa de TV favorito, relaxada no sofá, sem preocupações. Afinal, você já deu sua malhadinha básica.



# 26

## **É a recriminação pessoal que dói, livre-se disso!**

---

Todos têm imperfeições. Mas não são elas que nos prejudicam. O que atrapalha é que ficamos preocupadas em reprimi-las, lutar contra elas. Deixe de lado as recriminações por não ser “perfeita”. Reconheça e entenda suas limitações, e procure corrigir o máximo que for possível.

- Por que Deus criou primeiro o homem e depois a mulher?

- Primeiro foi feito o rascunho, depois a perfeição!

# 27

## Seja sua melhor amiga

---

Imagine que sua melhor amiga está dizendo: “Só faço coisas erradas, tudo está perdido, etc. etc.” O que você diria a ela numa hora dessas? O que faria para ajudar a superar toda essa negatividade, essa falta de autoestima? Você não pensaria em conjunto numa solução para o problema? Pois então, faça o mesmo consigo mesma. Ao invés de rolar e rodopiar de preocupação, seja e aja como sua melhor amiga deveria agir.

## 28

### **Diga não aos vícios, inclusive ao da preocupação**

---

Vícios estão sempre na lista dos “Vilões Mais Perigosos” para nossa vida: fumar, beber em excesso, comer doces em excesso, ficar grudada na frente da TV ou do computador... Todos esses hábitos nocivos acumulam a toxidade do dia-a-dia, ampliando os efeitos maléficos sobre o corpo e a mente. E sem dúvida são motivos para você dormir mal, comer mal e viver preocupada! E não se esqueça de que a preocupação também pode ser ela mesma um vício. Seja superior e vá superando a todos eles, no seu tempo.

## **Alguém entrou no meio do jogo e lhe passou a bola**

---

Ou seja, sabe aquela pessoa que veio do nada, entrou em sua vida e passou um problema a você? Aí a situação é clara: analise-a, antes de mais nada. Se aceitar o encargo do problema, então se vire para resolvê-lo e fazer um gol. Se achar que não tem nada a ver com o problema, expresse isso com educação e firmeza. Seja direta, educada, franca e posicione-se. Não absorva preocupações alheias.

# 30

## **Conte até 10, 20, 30, 100...**

---

Quando perdemos a calma, dizemos coisas das quais podemos nos arrependemos mais tarde.

E o que acontece conosco nesses momentos? Transformamos tudo em preocupação e com culpa por atitudes impensadas! E frequentemente arranjamos problemas, alguns até incontornáveis. Pois evite essa forma de arranjar preocupações. Aprenda a identificar situações assim e, quando perceber que essa 'panela de pressão' vai estourar, pare e conte até 10 antes de falar ou fazer qualquer coisa. Se ao final dos 10 ainda não tiver recuperado a serenidade necessária, conte até 20 ou fique contando até encontrar o número mágico que vai lhe acalmar.

# 3 |

## **Enfrente o problema racionalmente**

---

Esta dica é do tipo “3 em 1”.

Divida sua preocupação ou problema em três etapas: primeira, pergunte-se: “O que de pior pode acontecer?”. A segunda é encarar esse pior, se for preciso. E a terceira é tentar resolver a situação que acabou de aceitar. É preciso um pouco de prática para aplicar esta dica, especialmente a segunda etapa. Mas esse exercício ajuda a recuperar a calma. Aí podemos pensar em como resolver o problema.

**Faça as coisas mais difíceis primeiro**

---

Quando se tem várias coisas a fazer, fáceis e difíceis, escolha as mais difíceis primeiro. Se optar pelas fáceis, continuará a carregar as preocupações das mais difíceis por muito tempo. Mas se fizer as complicadas antes, ficará mais relaxada e poderá até descobrir que não eram tão difíceis assim. E, como resultado, sua autoconfiança vai crescer.

## **Você não tem que fazer tudo sozinha**

---

Ter uma vida profissional, cuidar da casa, aprontar o jantar, dar banho nas crianças e ainda lavar o carro? Jamais! Você é uma só e não se esqueça disso. Organize-se da melhor maneira possível e delegue as tarefas ou responsabilidades que puder. Claro, você vai ter que abrir mão de alguns controles, mas essa é uma condição para aliviar seu nível de preocupações. Faça isso com calma, escolhendo bem cada alternativa, delegue aos poucos. Assim poderá ir checando se as coisas foram feitas a seu gosto.



## **Seja flexível com a vida e consigo mesma**

---

Não atingir os objetivos desejados ou necessários é uma fonte constante para a preocupação. Pois a flexibilidade é uma defesa natural que está ao nosso dispor. Quando as coisas não acontecem exatamente do jeito que queria, tente baixar o nível de exigência. Não fazer do seu jeito nem sempre quer dizer o fim do mundo. É possível sim encontrar soluções para as dificuldades. Seja qual for o problema, seja flexível e use a criatividade para dar a volta por cima. Não faça de cada batalha uma guerra inteira. A fila anda, como diz a moçada, e o fim do mundo é longe de você...

## **Tarefas demais e tempo de menos? Faça uma lista**

---

Não é verdade que a gente fica superpreocupada com tantas coisas a lembrar? A consulta no dentista, o aniversário da sogra, o dia de vencimento do cartão... A lista não tem fim! Falando nisso, quando você vai ao supermercado não faz uma listinha das coisas que precisa comprar? Pois bem, aplique o mesmo método com suas atividades. Organize-se e prepare uma lista de tudo que precisa fazer, e a preocupação desaparece.

# 36

## Fique perto de pessoas alegres

---

Em maior ou menor grau, as pessoas com quem convivemos influenciam nossas atitudes. Fique longe de quem é preocupado demais, porque isso pode ser “contagioso”. Se você puder ajudar de alguma forma alguém que se preocupa demais, faça isso, dê um toque. E se a pessoa não estiver a fim de ser ajudada, paciência... Repare, no entanto, que esse tipo de companhia drena energias ao redor, principalmente quando se recusa a receber apoio. Logo, aproxime-se de pessoas mais alegres e relaxadas e deixe-se contagiar na medida que lhe parecer certa. Essa sim será uma energia positiva em sua vida.

“Estou sempre alegre – isso é a maneira de resolver os problemas da vida”.

Charles Chaplin

## **Existe tempo para tudo**

---

Se nos envolvermos em muitas coisas ao mesmo tempo, acabamos por não fazer nenhuma delas direito. Qual o resultado? Isso vai causar um bocado de estresse e gerar preocupação pelo trabalho mal feito, entre outras coisas. Tente restabelecer o equilíbrio e organize-se. Coloque uma ordem sensata em seus afazeres e obrigações. Desta forma, você se sentirá mais à vontade para distribuir um tempo específico a cada atividade. Você se surpreenderá consigo mesma.

## Faça perguntas

---

Para toda pergunta existe uma resposta. Se você fizer perguntas, vai aumentar a quantidade de informação disponível antes de tomar uma decisão. “Mãe, posso passar a noite na casa da Aninha?” “Pra quê? O que vocês vão ficar fazendo?” Dependendo da informação, sua decisão poderá ser “sim” ou “não”. É muito melhor fazer isso, correndo o risco de ser taxada de perguntadora, do que passar a noite preocupada: “Será que agi certo?”

## **Incorpore diversão em todos os seus dias**

---

Essa é uma tática infalível para diminuir o nível de preocupação no seu dia-a-dia: sintase bem!

Quanto mais preocupada você estiver, maior será seu nível de estresse e de mal-estar, em consequência. Então, faça uma lista de 10 coisas legais que gosta de fazer: ler, correr, brincar com as crianças, ir ao cinema, ao parque. Escolha pelo menos uma delas por dia e pratique-a por um tempo mínimo que seja, não importa. Nesse caso é a qualidade que conta. A sensação de bem-estar que vai conseguir nesses momentos funcionará com uma verdadeira terapia anti-estresse.

## Quando a TV hipnotiza

---

Muitas vezes, nossa qualidade de vida é prejudicada por escolhas erradas que fazemos sem nem mesmo perceber. Ficar grudada na TV pode tornar-se mais uma fonte de preocupação e estresse, principalmente quando cismamos de acompanhar programas que tratam de violência e crimes, e outras “atrações” tolas, ou fazemos da novela algo que definitivamente não podemos perder. Tente lembrar-se que TV é lazer, diversão e depois, pense sobre o que poderia fazer no tempo livre se você selecionasse o que assistir na TV. Daria para brincar com as crianças, ler uma revista, namorar o marido um pouquinho... Seja sincera: isso não iria melhorar sua qualidade de vida?

# 41

## **A preocupação não resolve problemas**

---

É a pura verdade. Ficar esquentando a cabeça, remoendo pensamentos e sentimentos negativos não resolve problema algum. É preciso pensar para buscar soluções. Ficar remoendo preocupações não trará nenhuma solução mágica. Reflita o tempo que precisar, mas faça-o sempre positivamente: procure como resolver os problemas, tome uma atitude.



**Tem gente que só vê a formiga e não enxerga o elefante**

---

Quem se ocupa demais com coisas ou detalhes de menor importância (ou sem importância alguma) pode deixar passar despercebido aquilo que é grande e sério. De vez em quando, faça um exame em suas prioridades. Você pode estar muito presa a um determinado ponto e esquecendo o que é importante, negligenciando o que é sério. Quer um exemplo? Um filho de uma amiga estava indo mal na escola. A mãe se aborreceu, o pai, os professores... Até que um dia o diretor da escola sugeriu: "- Será que o menino não está com problemas para enxergar a lousa? Vocês poderiam marcar uma consulta com um oftalmologista, talvez ele seja disperso porque não enxerga bem." Dito e feito: realmente o menininho era muito míope!

**Não se desespere diante do inevitável. Aceite-o!**

---

Não vale a pena desgastar-se com o inevitável. A não aceitação pode virar uma tortura, um bom motivo para preocupação e desgaste. Quando se deparar com um problema, analise-o friamente e descubra se pode fazer alguma coisa. Se a resposta for negativa, não se preocupe mais com isso e siga em frente. Por exemplo, sua amiga foi demitida. Você está sensibilizada, mas não tem como alterar a situação. Aceite este fato e em vez de ficar rolando no chão de preocupação. Tente animá-la ou mesmo ajudá-la indicando-a para outros empregos. Seja amiga e produtiva, não desesperada.

## **Não dê bola para as críticas destrutivas**

---

Não permita que essas críticas a afetem. Faça seu trabalho do melhor modo que puder e depois abra seu guarda-chuva, para que a tempestade não a incomode. Preste atenção apenas às críticas sensíveis e construtivas, aquelas que vão confirmar se fez o melhor. E deixe aqueles chatos, os do contra, que nunca concordam com nada, abandonados à sua própria chatice!

**Prometeu, tem que cumprir**

---

Então, pense bem antes de abrir a boca e dizer que “sim”! Quantas vezes você se arrependeu de ter prometido fazer alguma coisa, e depois não sabia como sair dessa sem magoar a alguém, ou a si própria? O que você ganhou com isso? Uma baita preocupação. Você não estará fazendo um favor a ninguém se concordar com tudo. Deixe de querer provar aos outros e a si mesma que você pode tudo.

# 46

## O tempo é uma jóia preciosa

---

Mas não o guarde no cofre do banco! Use-o com sabedoria.

Pense nisso: se você tivesse mais horas no dia, acabaria arrumando mais coisas para fazer. Certo ou errado? Então, administre bem o tempo que tem, concentre-se no momento em que estiver fazendo qualquer coisa e separe bem a hora de trabalhar da hora de estudar, de se divertir, de se alimentar e de descansar. O tempo é o senhor da razão, e você pode ser a senhora do tempo.

**“Não tema estar andando lentamente, tema apenas estar parado”.**

Provérbio Chinês

## **Não se engane, nem de brincadeira**

---

Mesmo que esteja diante de um problema que possa ser resolvido, não crie expectativas irrealistas.

Aqueles que vivem preocupados são mestres em descobrir todas as razões pelas quais a solução possível não dará certo. Mas são incapazes de encontrar um único motivo para que ela dê certo! E se poupe! Vamos lá: tente encontrar a resposta mais viável, não a resposta perfeita. Porque perfeita é a natureza, que deu asas aos passarinhos e não às vacas... Pense nisso quando um deles sujar seu casaco.

## **Ajuste o foco das suas expectativas**

---

É normal sentir ansiedade (com certa comichão, eu diria) para ver o resultado de um projeto no qual nos empenhamos muito. E mais: queremos que ele seja conforme nós esperamos!? Quando liberamos nossas expectativas mais agudas, recebemos algumas surpresas. E que tal já preparar o espírito para surpresas? Nem sempre o resultado que queremos é a única solução que nos serve, não é? Por exemplo, uma amiga queria muito viajar nas férias para um local distante e diferente. Ela havia projetado, com uma superexpectativa, ir para um lugar que fosse bonito e cheio de mordomias. Só que o lugar idealizado não foi possível por vários motivos. Ela acabou indo para um local mais simples e com tarefas diárias a realizar. Mesmo aborrecida, diga-se de passagem. Pois foi nesse lugar que ela passou as melhores férias da vida, se divertiu muito, esteve em contato com a natureza e, de sobra, conheceu um gato daqueles!

## Fora com os pensamentos negativos!

---

Um dos motivos pelos quais é tão difícil encontrar solução para os problemas é que nossa tendência é de superestimá-los. A gente sempre acha que coisas ruins vão acontecer. E que essas coisas ruins serão **muito** ruins. Tente lembrar quantas vezes você já se preocupou com uma coisa que nem aconteceu? Ou que não foi exatamente o pesadelo que imaginou? Mais uma vez, use de equilíbrio: não precisa viver com uma nuvem negra sobre a cabeça, nem no mundo da fantasia. Apenas seja realista!



## **Esqueceu de dormir?**

---

A preocupação em excesso costuma interferir com o sono. Na verdade, muitas pessoas se preocupam mais à noite, quando estão tentando adormecer. Ficam horas acordadas e acabam preocupadas também porque... não conseguem dormir! Se perceber que está caindo nesse lodaçal, deixe suas preocupações de lado. Uma boa dica é fazer meditação: feche os olhos, respire regularmente, imagine os músculos relaxados e pense em uma paisagem bem bonita.

**Não despreze a preocupação: olhe-a com outros olhos**

---

É bom saber que ter alguma preocupação pode ser benéfico.

A preocupação é como a chuva – bem dosada, ela é boa e até necessária, mas em excesso é avassaladora. Como uma chuva suave, a preocupação moderada pode ser uma dádiva, porque nos ajuda a perceber que a vida está em desequilíbrio e precisa de ajustes.

## **Lenda indígena sobre as vantagens de preocupar-se menos**

---

As coisas nem sempre foram do jeito que são hoje...

Há muitos e muitos anos, as formigas tinham somente 4 patas e eram brancas, o que as tornava um alvo muito fácil para os gigantescos tamanduás. As abelhas eram verdes, o que as ajudava a escapar dos bichos de penas quando se escondiam entre a folhagem. As aranhas possuíam apenas 1 olho e 4 patas, e eram de cor amarela, um petisco fácil de achar pelos sapos e lagartos famintos.

Numa tarde de verão, com o sol escaldante e um céu de azul intenso, as três amigas reunidas na floresta se lamentavam, arrasadas pela preocupação.

### **A formiga dizia:**

- Eu tenho que dar conta de tudo, organizar tudo, educar minhas filhas e ensinar a trabalharem em comum acordo, dar aulas de engenharia, sempre, todos os dias...

### **A abelha dizia:**

- E eu, preciso averiguar tudo, controlar tudo, visitar 100 flores por minuto e estar sempre atenta contra os predadores e usar o disfarce da camuflagem, sempre, sem parar!

### **A aranha dizia:**

- Eu tenho que criar minhas teias, armazenar e acumular alimento sempre e sempre, sou obrigada a me adiantar e fazer projetos para garantir alimentação, sempre e sempre...

Mal desconfiavam que Tesuetoco, a Testemunha da Substância Essencial em Todas as Coisas, estava silenciosamente observando tudo e a todos, inclusive a formiga, a abelha e a aranha.

Passados alguns minutos, as três irmãs avistaram uma pequena cápsula esférica voando, voando, voando sem rumo no céu... O que seria aquilo? “Ah, deixe pra lá, temos muito com que nos preocupar,” pensaram elas.

E não é que aquela esfera com pequeninos pelos, envolta em fios de seda e com cheiro agridoce, embalada numa pétala de girassol, veio caindo, caindo, caindo... e caiu bem no meio das três?

“O que é isso? De onde veio? O que faremos? Devemos chamar alguém? Pra que serve? Que cheiro é esse? Vocês estão ouvindo um som saindo de dentro dela? Que som é esse?” A aranha, a formiga e a abelha corriam para um lado e para o outro, fazendo perguntas, assustadas com aquela novidade.

Em meio a este turbilhão, atordoadas com a enigmática esfera, resolveram dedicar-lhe atenção.

Com o passar do tempo, descobriram que era um ser que tinha vindo do céu e havia sido fecundado nas nuvens pelo azul celeste, pelas faíscas douradas do Sol e pela poeira prateada da Lua. Sim, seria um ser especial, sim! E que pedia atenção total para que seu nascimento – seja lá o que nascesse – fosse bem acompanhado, com atenção, dedicação e carinho.

Enquanto envolvidas neste novo acontecimento, uma missão enviada pelas estrelas e pelos céus, esqueceram-se momentaneamente de todas as suas preocupações e tristezas, e tiveram que abrir mão do controle das suas obrigações de raiz.

Por uma mecânica desconhecida por nós, o formigueiro continuou a existir, as flores não jogaram fora ou se desfizeram de seu pólen, e todas as necessidades de criação continuaram a ser geradas, e assim tudo continuou

caminhando. Não era exatamente como o desejado, mas estava tudo muito bem.

Tesuetoco continuava a observar com admiração, atenção e dedicação as três irmãs.

Até que um dia a esfera abriu-se e nasceu um lindo girassol! Esse girassol possuía pólen da cor do sol – por isso o mel é amarelo claro –, seu caule forte e robusto na cor verde homenageava a mistura do azul do céu com o amarelo do sol, com suaves penugens e uma inteligência superior às demais plantas, porque se virava inteligentemente sozinha na direção dos raios solares. Do centro do girassol aquele marrom-terra coloriu a todas! O amarelo das pétalas deu listras à abelha.

Muito satisfeito com os cuidados das três irmãs, Tesuetoco deu-lhes alguns presentes: para a formiga, deu a cor marrom-terra, para que pudesse se proteger dos predadores, e a consciência nata – ou seja, já nascia em todas as cabecinhas das formiguinhas a ordem engenhosa do formigueiro, o senso de comunidade, sociedade e que todas trabalhariam por uma e que uma trabalharia para todas.

Para a abelha deu como presente a produção do mais puro mel por meio do pólen e que, a partir de então, não precisaria mais visitar 100 flores por minuto e sim apenas 10. Deu-lhe de presente também o ferrão, para lutar contra os predadores, e tons de marrom e caramelo em homenagem à terra e à cor do mel.

E, para a aranha, deu de presente mais 4 patas e também mais 3 olhos, assim as gerações futuras das aranhas nasceriam com 4, 6 ou 8 olhos, seriam multicoloridas, fortes e inteligentes, e ganhariam pelugens para se protegerem tanto do frio como do calor.

Qual o ensinamento que podemos extrair desta fábula? É importante nos ocuparmos em arranjar métodos e soluções, mas evite a preocupação aflitiva,

lamuriosa e entediante. Algo de novo pode surgir e assim colocar todas as demais coisas na mais perfeita ordem e no caminho da evolução.

## **DICAS-XPRESS PARA PREOCUPAR-SE CADA VEZ MENOS**

---

Você anda tão preocupada que nem guardou direito nossas 52 sugestões? Pois bem, quando estiver com a cabeça mais leve, volte e releia todas elas com calma. Para conseguir isso, ponha em prática nossas dicas abaixo. Elas resumem o que foi explicado antes e também trazem algumas novas informações:

- Um mente saudável se ocupa do que vê, porque sabe que preocupar-se com aquilo que não vê não é saudável.
- Distraia-se. Se os pensamentos não se movem da repetição de ideias negativas, mude de canal. Leia um gibi, tome um suco. Transfira a atenção para outra coisa.
- Tome uma decisão. Qualquer decisão é melhor que nenhuma. Pelo menos você sai do lugar. Respire fundo e enfrente o que virá pela frente.
- Planeje. Planejar e se preocupar são atitudes que envolvem pensar no futuro. Mas planejar é muito mais produtivo...
- Algumas vezes, obter mais informação sobre um assunto alivia a preocupação.
- Pense de forma construtiva. Quem se preocupa demais tende a enxergar o pior em todas as coisas. Lembre-se: sempre há um lado bom.
- Seja organizada. Muitas preocupações surgem da desorganização. Por exemplo, faça uma lista de suas tarefas, assim não vai se preocupar em esquecer-se de uma delas.
- Controle a tensão. A preocupação anda de mãos dadas com a tensão. Se você conseguir relaxar o corpo, sua mente vai relaxar junto. Procure relaxar praticando a meditação ou ioga.

- Pratique também o desapego. A verdade é que não conseguimos controlar a maioria das situações da vida. E quando uma situação complicada surgir, analise se pode resolvê-la. Se não puder, coloque sua preocupação nas mãos do destino (ou de Deus, se esta for sua crença) e siga em frente.
- Aceite a realidade. Aquele que se preocupa demais não tolera a incerteza, porque acha que ela sempre traz coisas negativas. Mas veja a vantagem de se ter algumas incertezas: pode trazer surpresas, desafios, mudanças e crescimento. E se não houvesse tudo isso, a vida seria chata demais!
- Não encare seus fracassos como algo que represente rejeição pessoal. Tem uma história interessante sobre isso: havia um sujeito que fez seu TCC do curso de economia sobre um serviço noturno de entregas de mercadorias e correspondência. Seu professor deu uma nota muito baixa, dizendo que era algo sem sentido e que nunca daria certo. O sujeito acabou se formando a duras penas e, mais tarde, fundou a Federal Express.
- Não trabalhe até muito tarde, fazendo disso um hábito. Procure reservar um tempo para relaxar e para outras atividades de lazer.



## **Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa**

Capa: Lais Dias

Pesquisa e texto: Clene Salles

Produção editorial: Clim Editorial

Conversão em epub: {kolekto}

Direitos de publicação:

© 2008 Editora Melhoramentos Ltda.

1.<sup>a</sup> edição digital, janeiro de 2014

ISBN: 978-85-06-07416-9 (digital)

ISBN: 978-85-06-05600-4 (impresso)

Atendimento ao consumidor:

Caixa Postal 11541 – CEP 05049-970

São Paulo, SP – Brasil

Tel.: (11) 3874-0880

[www.editoramelhoramentos.com.br](http://www.editoramelhoramentos.com.br)

[sac@melhoramentos.com.br](mailto:sac@melhoramentos.com.br)





# 52 Atitudes de uma Mulher Poderosa

Gouveia, Guta

9788506074077

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

\* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Todo mundo tem uma amiga ou colega de trabalho bem-sucedida que atrai todos os olhares. O segredo dela? Não é só um, mas vários, que fazem com que ela seja uma típica mulher poderosa. Para te ajudar a também ser poderosa, relacionamos neste livro algumas atitudes que podem fazer toda a diferença na vida de uma mulher. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)

O PEQUENO LIVRO DE  
**HAI-KAIS DO**  
**MENINO** *Zinardo*  
**MALUQUINHO**



# O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho

Ziraldo

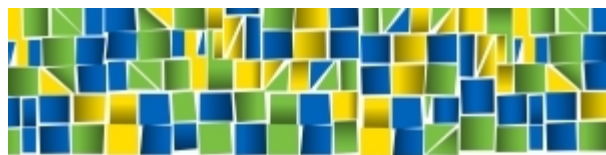
9788506069462

28 páginas

[Compre agora e leia](#)

"O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho" é uma singela amostra gratuita dos poemas que compõe o livro "Os Hai-kais do Menino Maluquinho". O hai-kai é uma pequena composição poética de origem japonesa, constituída de três versos com cinco, sete e cinco sílabas, tendo como tema as variações da natureza e a sua influência na alma do poeta. O poeta Ziraldo canta em hai-kais as observações do seu mais famoso personagem, o Menino Maluquinho, sobre a natureza, as relações com a família, com os amigos e consigo mesmo. As ilustrações completam a graça e a poesia da obra, que propõe ao leitor que também faça sua reflexão sobre os temas.

[Compre agora e leia](#)



# MICHAELIS

## GUIA PRÁTICO DA NOVA ORTOGRAFIA

SAIBA O QUE MUDOU  
NA ORTOGRAFIA BRASILEIRA

---

Douglas Tufano

---



# Michaelis Guia Prático da Nova Ortografia

Tufano, Douglas

9788506079973

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

O objetivo deste guia é expor ao leitor, de maneira objetiva, as alterações introduzidas na ortografia da língua portuguesa pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em Lisboa, em 16 de dezembro de 1990, por Portugal, Brasil, Angola, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e, posteriormente, por Timor Leste. No Brasil, o Acordo foi aprovado pelo Decreto Legislativo n.º 54, de 18 de abril de 1995. Este guia foi elaborado de acordo com a 5.ª edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (VOLP), publicado pela Academia Brasileira de Letras em março de 2009.

[Compre agora e leia](#)





# Uma Estranha Invenção para Valentim: Leonardo da Vinci

Elschner, Géraldine

9788506075661

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

"[...] Uma pequena e despretensiosa história rimada para descobrir Leonardo da Vinci." - Bibliothèque Pour Tous Leonardo da Vinci e sua obra Ornitóptero inspiram a história do carneiro Valentim, que tem um grande problema: sempre que chove, ele começa a encolher. Nem o veterinário sabe mais como tratá-lo. Com a lâ, o que fazer? Tudo pode acontecer! Leo, o pastor faz-tudo, não se dá por vencido. Valentim não ficará desiludido. A coleção "Ponte das Artes" é formada por lindos livros que exploram a arte em seus mais variados períodos. Nessa iniciativa original de aproximar artes plásticas e ficção, autor e ilustrador combinam seus talentos e levam o leitor para uma aventura, antes mesmo que ele perceba ter entrado em um quadro.

[Compre agora e leia](#)



# 52 Maneiras de Ganhar Mais Dinheiro

Salles, Clene

9788506074145

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

\* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Já parou para pensar na importância que o dinheiro tem em sua vida? Você cuida do seu dinheiro como de um filho? Se dinheiro for um assunto mal (ou pouco) elaborado dentro de você, está na hora de repensar como você se relaciona com ele. Reunimos aqui dicas simples que podem ser aplicadas em seu cotidiano para ganhar mais - e gastar menos. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)